

الألياف النباتية تعالج اضطرابات التنفس

تعتبر الألياف النباتية من أهم الوسائل للتخلص من مشكلات التنفس، فتناول الكثير من الألياف النباتية قد يساعد الأشخاص الذين نشؤوا في كنف والديْن مدخنين على التخلص من اضطرابات التنفس.

ويحتاج المريض لتناول من ٥-٧ جرام من الألياف يومياً للتخلص من السعال الجاف والبلغم؛ والذي يمكن الحصول عليه بتناول تفاحتين في اليوم.

ويرى باحثون من المعهد القومي البريطاني لعلوم البيئة الصحية أن الألياف تحتوي على مضادات للالتهابات والأكسدة وذات قيمة غذائية عالية.



وكان المشاركون في الدراسة يحصلون على الألياف، بصورة رئيسة من الفاكهة والخضروات والصويا.■

تنظيف الأسنان يحمي ذاكرة المسنين

رجّح باحثون أمريكيون أن يكون تنظيف الأسنان بالخيط والفرشاة يحمي من الإصابة بأمراض اللثة ومن فقدان الذاكرة.

وأخضع الباحثون في جامعة «مورغانتاون» في غرب «فرجينيا» ٢٧٠ شخصاً تخطوا سن السبعين إلى فحوص للفم واختبارات للذاكرة في أكثر من ١٢ بلدة من المقاطعة.

ووجدوا أن ٢٣٪ من الذين شملهم الاستطلاع يعانون من بعض فقدان الذاكرة، مشيرين إلى أنهم يحاولون الربط بين هذه الحالات والتهابات اللثة.

وأوضح المسؤول عن البحث الدكتور «ريتشارد كراوت» أنه لم يتضح بعد ما إذا كانت الكائنات الحية الميكروسكوبية في الفم تسبّب الالتهابات الصحية أو أن ردّ الجسم على الالتهاب هو السبب في فقدان الذاكرة.



لكنه أكد أن العلاقة بين العته الشديد وأمراض اللثة معروفة جيداً، رغم أن كثير من الأطباء لا يدركون أن أمراض اللثة تؤثر على الذاكرة.

ولفت إلى أن تنظيف الأسنان بالخيط والفرشاة يقي كبار السن من الأمراض ويقلل خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية وفقدان الذاكرة.■

«الجوافة» مهمة لمرض السكري!

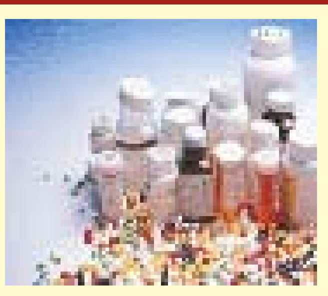
كشفت دراسة علمية حديثة أن ثمار الجوافة (أغنى أنواع الفاكهة على الإطلاق بفيتامين سي) تحتوي على ألياف غذائية ذائبة مهمة لصحة مرضى السكري.



وأوضحت الدراسة التي قام بها باحثون مصريون أن أعلى نسبة من هذا الفيتامين تتركز في قشرة الجوافة الخارجية، يليها اللب الخارجي ثم اللب الداخلي؛ مشيرين إلى أن الجوافة تعالج الإسهال وتخفض مستوى الكوليسترول وضغط الدم بشكل جيد.

وأكدت دراسة علمية أخرى أن أعلى نسبة للألياف الغذائية الواقية من الأمراض المزمنة توجد في عصير الجوافة يليه عصير الكيوي والموز.■

دواء يعالج «السل» ولا يحتاج للتبريد



لأول مرة منذ نصف قرن تقريباً، أصبح العالم على وشك إضافة دواء جديد قد يكون أكثر فاعلية في علاج مرض «السل»، لن يسهم فقط في تحقيق تحسن كبير في علاج المرض وفصائله المقاومة للأدوية المتعددة، ولكنه سيساعد أيضاً على تقصير مدة العلاج والشفاء، حسب ما ورد في الـ(CCN).

الدواء الجديد اسمه «تي إم سي ٢٠٧» وتقوم بتطويره شركة «تيبوتيك» Tibotec للبحوث الدوائية.

وأفاد الدكتور «ألكسندر بيم» أحد مؤلفي البحث بأن «علاج داء السل يحتاج حالياً لفترة ستة أشهر، وإذا أصبحت الفصيلة مقاومة للدواء الأول يحتاج المرضى لدواء ثان، مما يرفع تكلفة العلاج ويمدد فترته إلى سنتين».

وأضاف: «بما أن هذا الدواء نوع جديد كلياً من المضادات الحيوية، يمكنه أن يكون فعالاً في علاج السل، والسل المقاوم للعقاقير المتعددة، فالبكتيريا لم تتعرف على هذا العقار من قبل، ولم تحظ بفرصة تطوير مقاومة ضده».

كما يمكن تخزين العقار في درجة حرارة الغرفة، مما يسهّل الاستغناء عن أنظمة التبريد المكلفة، وأحياناً غير المتوافرة في البلدان النامية، التي تتحمل العبء الأكبر من مرض السل في العالم.

ووفقاً لدراسة تم نشرها في مجلة «نيو إنجلاند» للطب بالولايات المتحدة، فقد جاءت تحاليل شملت نحو ٥٠ ٪ من المرضى الخاضعين للعلاج ضد داء السل المقاوم للأدوية المتعددة سلبية، مقارنة بنحو ١٠ ٪ فقط من المجموعة التي تناولت علاجاً بديلاً أو وهمياً، خلال شهرين.■

أنفلونزا الخنازير.. سؤال وجواب

«أنفلونزا الخنازير» تكاد تكون حديث الساعة في الفضائيات والصحف والمجالس العامة والخاصة وسائر الفعاليات في شتى أنحاء العالم، لذا آثرت «المجتمع» أن تفرد هذه الصفحة لهذا الموضوع، إضافة إلى ما قدمته ومازالت تقدمه من تحقيقات ومقالات ودراسات حول هذا الموضوع، وفيما يلي مقتطفات من الدليل الذي نشرته منظمة الصحة العالمية على موقعها الإلكتروني:



● ما هي أنفلونزا الخنازير؟

– هي مرض صدري حاد شديد العدوى يصيب الخنازير، ينتج عن واحد من الفيروسات العديدة لأنفلونزا الخنازير من النوع «أ»، وفي بعض الأحيان تصاب الخنازير بأكثر من نوع من الفيروسات في وقت واحد، وعلى الرغم من أن فيروسات أنفلونزا الخنازير هي عادة من أنواع متخصصة تصيب الخنازير فقط، فإنها تتخطى حاجز النوع لتسبب المرض للإنسان.

● ما تأثيراتها على صحة الإنسان؟

– تم تسجيل بعض حالات الإصابات البشرية الفردية أو الجماعية بعدوى أنفلونزا الخنازير، وتتشابه الأعراض في العموم مع أعراض الأنفلونزا الموسمية، لكن الحالات الإكلينيكية المسجلة قد تتراوح بين الإصابة بدون أعراض، والالتهاب الرئوي الشديد المؤدي للوفاة.

● أين سُجلت الحالات البشرية؟

– منذ تطبيق التنظيمات الصحية الدولية (٢٠٠٥م) وفي ٢٠٠٧م تم إعلام منظمة الصحة العالمية بوجود حالات للإصابة بأنفلونزا الخنازير في كل من الولايات المتحدة وإسبانيا.

● كيف تحدث الإصابة البشرية؟

– يلتقط الناس عادة أنفلونزا الخنازير من الخنازير المصابة، ورغم ذلك فإن بعض الحالات البشرية التي أصيبت كانت تفتقد في تاريخها المرضي للاتصال بالخنازير، أو التواجد في بيئات تتواجد فيها الخنازير، وقد تم تسجيل الانتقال من إنسان إلى إنسان في بعض الحالات التي حدث فيها اتصال قريب، أو بين المجموعات المغلقة من البشر.

● وماذا عن أكل لحم الخنزير أو منتجاته؟

– لم يحدث انتقال لأنفلونزا الخنازير إلى البشر عبر لحم ومنتجات الخنازير التي تم تداولها وإعدادها بالشكل السليم؛ حيث يتم قتل فيروس الأنفلونزا لدى الطهي عند درجات حرارة ١٦٠ فهرنهايت/ ٧٠ درجة مئوية، ناهيك عن التوجيهات العامة في إعداد كل من لحم الخنزير وسائر اللحوم (هذا نص دليل منظمة الصحة، لكن الشريعة الإسلامية تنص على تحريم أكل لحم الخنزير).

● أي دول تأثرت بتفشي المرض بين الخنازير؟

– أنفلونزا الخنازير ليس من بين الأمراض التي يتم الإبلاغ عنها لدى السلطات الدولية لصحة الحيوان (www.oie.int)، ومن ثمّ فإن انتشاره في أوساط البشر ليس معروفاً بشكل كاف، ويعتبر المرض متوطناً في الولايات المتحدة، كما أنه من المعروف أن المرض قد حدث وتفشى بين الخنازير في كل من أمريكا الشمالية والجنوبية، وأوروبا (بما في ذلك بريطانيا والسويد وإيطاليا)، وأفريقيا (كينيا)، وفي أجزاء من شرق آسيا (الصين واليابان).

● ماذا عن خطر الانتشار الوبائي؟

– من المحتمل أن أغلب الناس، خاصة أولئك الذين ليس لهم اتصال منتظم بالخنازير، ليست لديهم مناعة ضد فيروسات أنفلونزا الخنازير، تمنعهم من الإصابة بالفيروس، فإذا حدث انتقال ذو كفاءة لفيروس الخنازير من الإنسان إلى الإنسان فإن ذلك قد يتسبب في حدوث وباء للأنفلونزا، ومن الصعب التنبؤ بتأثيرات ذلك الوباء الناتج عن هذا الفيروس؛ إذ يعتمد ذلك على شدة الفيروس، والمناعة الموجودة بين البشر، والحماية المتقاطعة بالأجسام المضادة الناتجة عن الإصابة بالأنفلونزا الموسمية والعوامل الحاضنة لها.

● هل هناك لقاح بشري للوقاية من أنفلونزا الخنازير؟

– ليست هناك لقاحات تحتوي على فيروس أنفلونزا الخنازير الحالي المتسبب في المرض بين البشر، وليس معروفاً إذا كانت لقاحات الأنفلونزا الموسمية يمكن أن تعطي أي حماية أم لا.. من المهم استحداث لقاح ضد نوع الفيروس السائر حالياً حتى يعطي أقصى حماية المحصنين من البشر، ومن ثم فإن منظمة الصحة العالمية في حاجة إلى الوصول إلى العديد من الفيروسات لاختيار الفيروس الأنسب لاستخدامه في صنع اللقاح.

● ما هي الأدوية المتاحة للعلاج؟

– هناك صنفان من تلك الأدوية:

١– الأدامانتينات adamantanes (أمانتادين amantadine وريمانتادين remantadine).

٢– مثبطات إنزيم الأنفلونزا نيورأمينيديز (أوزيلتاميفير oselt – mivir و زاناميفير zanamivir).■

الصداع النصفي سببه «غبار» الصحراء الكبرى



حدّد الباحثون الأتراك عاملاً أساسياً يقولون إنه يؤدي لإصابة حوالي ٢٠٪ من سكان العالم بالصداع النصفي (الشقيقة) ويتمثل بغبار الصحراء الكبرى التي تحتل الجزء الأكبر من شمال أفريقيا.

وقالت وكالة أنباء الأناضول إن الباحثين أثبتوا، بناء على تجارب في المختبر، أن سبب الصداع النصفي هو غبار مصدره الصحراء الكبرى التي تحتل الجزء الأكبر من شمال أفريقيا، وتعد أكبر الصحارى الحارة في العالم، بمساحة تفوق ٩ ملايين كيلومتراً مربعاً، مشيرين إلى أن الرياح تحمل هذا الغبار وتنشره في العالم وتسبب بذلك الإصابة بالمرض.■